

EFT TERAPIE - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

EFT (technika emoční svobody) je technika, která hlavně v posledních letech patří k vyhledávaným postupům pro zpracování emočních nebo negativních bloků a energií v nás, kterých jsme se nedovedli zbavit „přirozenou cestou“. Mohou to být neadekvátní reakce na různé události, blízké, spolupracovníky nebo jiné lidi v našem okolí

EFT se velice dobře vypořádává s fobiemi, strachy, úzkostmi, využívá se ve vztahových problémech nebo k řešení událostí, které doposud nebyly vámi zpracované a trápíte se jimi.

EFT je založena na principu, že příčinou velké řady problémů, kterými můžeme dlouhodobě trpět, mohou být emoční bloky způsobené traumatickými událostmi prožitými v našich životech.

„Příčinou všech negativních emocí a z nich vyplývajících emocionálně podmíněných tělesných potíží je porucha energetického systému našeho těla“

EFT vede k jejich odblokování a tím i zbavení se dlouhodobě nezpracované emoce na kterou bývá často navázán i fyzický zdravotní problém, kterým můžete souběžně trpět. EFT pomáhá na jedné straně vaší psychice, neboť jí uvádí rychle do pohody a klidu, na druhé straně fyzickému tělu, které po psychickém vyrovnání začne mnohem lépe fungovat a vnímáte, že se nastavují jeho správné funkce.

Technika EFT spočívá v poklepu určitých bodů, které se nacházejí na meridiánech. Meridiány tvoří základ akupunktury a bývají definovány jako energetické kanály, jimiž proudí životní síla do dalších orgánů těla. Energetické dráhy, které probíhají naším tělem, mohou být často blokovány na určitých místech, na kterých energie přestane přirozeně proudit. Tento stav se pomalu vyvíjí od ne zcela komplikovaných negativních pocitů po stále zásadnější problémy, které se mohou vyskytovat na fyzické nebo psychické úrovni. Blokádu způsobují negativní emoce, traumata, těžká životní období, křivdy, které byť vytěsněné z našeho vědomí stále zůstávají v podvědomí a začnou způsobovat problém. Čím déle problém trvá, tím více tělo ztrácí svou schopnost vyrovnat se s tímto blokem.

EFT dovede zabránit tomu, aby se negativní zážitky nebo zkušenosti z naší minulosti promítaly negativně do našeho současného života. Obnoví se energetický systém organismu a opět se může dostavit harmonie a radost ze života.

Na EFT terapii je skvělé, že je to metoda bezbolestná, bezpečná, lehce dostupná a přinášející zpravidla rychlé výsledky. Nepoužívají se žádné nástroje a léky. U jednodušších případů může každý tuto metodu používat sám. EFT hledá skutečnou příčinu problému.

